

# Bảng Khuyến cáo Về Sư Tiêu thụ Cá ở Sông Spokane

Update March 2001

## Quá Trình

Tháng tám 1999, Bộ Môi Trường cùng với Bộ Y tế tiểu bang Washington và Bộ Y tế của quận Spokane khuyến cáo dân chúng nên giới hạn sự tiêu thụ các loại cá bắt từ con sông Spokane. Bảng khuyến cáo nêu ra ba loại cá mà trong thịt có chứa chất chì hơn mức bình thường và ở từ ranh giới của hai tiểu bang Washington/Idaho cho tới chiếc cầu Seven Mile (chỉ vừa ngược dòng với đập Nine Mile).



Khi những loại cá này được khám nghiệm thêm, chúng tôi còn thấy chất polychlorinated biphenyls (PCB) tích tụ trong thịt của chúng. Từ đó bảng khuyến cáo được sửa đổi để bổ túc thêm sự khám phá về PCBs. Để bảo vệ y tế công cộng, tiểu bang và Bộ Y tế địa phương thiết lập ra sự giới hạn khác về số lượng cá mà có thể tiêu thụ một cách an toàn ở khúc sông từ ranh giới của hai tiểu bang Washington/Idaho cho tới cái đập Nine Mile. Xin coi Bảng 1.

**Chúng tôi không có ý định làm xiêu lòng hay muốn thay đổi những thức ăn gồm có món cá trong bữa ăn hàng ngày của quý vị vì cá chứa nhiều chất đậm ít mỡ và chứa axit béo cần thiết cho sự dinh dưỡng.** Chúng tôi được biết nếu ăn cá thường xuyên mỗi tuần có thể làm giảm chứng bệnh tim. Xin quý vị dùng bảng khuyến cáo này để giúp quý vị quyết định nên giữ loại cá nào, và đồng thời nên ăn mấy lần với mức lượng là bao nhiêu.

Xin quý vị cũng nên lưu ý rằng tuy bảng

khuyến cáo này được viết riêng cho một vài loại cá trong khúc sông Spokane này từ ranh giới của hai tiểu bang WA/ID cho tới chiếc cầu Seven Mile, nhưng các nơi khác cũng có thể có những bảng khuyến cáo tương tự đã được đặt cho vùng đó về mức lượng tiêu thụ an toàn.

Quý vị có thể liên lạc tới bộ y tế địa phương nơi mà quý vị thường câu để biết nếu cơ quan này có những bảng khuyến cáo cho vùng đó.

Xin lưu ý những tin y tế quan trọng sau đây:

- Xin đừng ăn các loại cá “rainbow trout” hoặc “mountain whitefish” bắt (câu) được ở giữa đập nước Upriver và ranh giới của tiểu bang WA/ID.**
- Trong bảng 1 có phần đề ghị các mức lượng giới hạn cho các loại cá mà khi ăn sẽ không có hại đến sức khoẻ ở những vùng ngược và xuôi theo dòng sông ngang với đập nước Upriver.**
- Các phụ nữ đang mang thai, hoặc dự tính mang thai và trẻ em từ sáu tuổi trở xuống nên cẩn thận tuân theo mức lượng giới hạn được đề ghị trong Bảng 1.**

## Những Chất Ô nhiễm Cần Lưu Ý

Chất chì và những hợp chất PCBs tích tụ ở mức độ cao trong thịt của ba loại cá sau đây: **“rainbow trout”, “mountain whitefish”, và “large scale suckers”** mà được bắt từ sông Spokane trong khoảng ranh giới của hai tiểu bang Washington/Idaho cho tới cái đập Nine Mile. Xin coi bản đồ bên trên. Xin ghi nhận là phần sông in băng mực đở nằm bên trên (ngược dòng) con đập Upriver. Chất cadmium và chất kẽm cũng được tìm thấy trong các loại cá này nhưng ở mức độ vô hại cho sức khỏe.

**PCBs và chì là chất gì và làm thế nào vào được con sông Spokane?**

PCBs là những hợp chất tổng hợp nhân tạo được sử dụng như một chất lỏng cách nhiệt trong các máy biến thế và máy tụ điện. Chất này đã không còn được sản xuất trong lãnh vực Hoa Kỳ từ cuối thập niên 1970. Vì chất PCBs được dùng quá nhiều và tính chất tự hủy cần một thời gian rất lâu, nên chất này sẽ được tìm thấy mọi nơi. PCBs tích tụ trong màng mỡ của người và sinh vật.

Chất chì là một nguyên tố thiên nhiên và được tìm thấy được trong một mức độ thấp ở mọi nơi. Sau nhiều thập niên khai thác những mỏ đá ở vùng lân cận đã khiến chất chì và những chất kim loại khác thâm vào những nguồn nước cũng như chất cặn từ hồ Coeur D'Alene chảy vào dòng sông Spokane gây nên mức độ cao.

Thế nên cá bị ô nhiễm từ nước và thức ăn mà chúng tiêu thụ. Những thứ cá sống lâu và lớn thì thâm PCBs và chì nhiều hơn đối với những con ít tuổi và nhỏ hơn vì những chất ô nhiễm sẽ tích tụ nhiều dần theo thời gian. Những chất nhiễm này cũng sẽ tích tụ vào người chúng ta như những sinh vật khác vậy.



### **Ảnh hưởng tai hại của PCBs và chất chì? Những ai nên quan tâm tới chúng?**

**Các phụ nữ đang mang thai, hoặc dự tính mang thai nên cẩn thận tuân theo sự giới hạn được nêu ra trong Bảng kê 1 dưới đây.** Các bào thai rất dễ bị nhiễm độc từ chất chì và PCBs khi người mẹ ăn những loại cá bị ô nhiễm này. Sự ngộ độc có thể gây ra những trở ngại cho đứa con về việc học hỏi sau này.

Chúng tôi được biết ảnh hưởng xấu tới tánh tình và sự học hỏi có thể xảy ra tới trẻ em nếu bị nhiễm từ lúc sơ sinh cho tới sáu tuổi. **Vì chất chì được tìm thấy ở mức cao hơn khi nguyên con cá được xay trong máy để khám nghiệm, vì thế trẻ em dưới sáu tuổi chỉ được ăn cá lạng thịt theo sự chỉ dẫn từ Bảng 1.**

#### Trẻ em trên sáu tuổi và người lớn

Theo các cuộc nghiên cứu về sinh vật, PCBs có ảnh hưởng tới hệ thống sinh sản và miễn nhiễm, bộ phận tuyến giáp và gan. PCBs còn được coi như là chất sinh ung thư. **Tất cả mọi người, người lớn và trẻ em, nên theo bảng chỉ dẫn về giới hạn tiêu thụ ở Bảng 1 bên dưới**

### **Mức giới hạn tiêu thụ**

Không nên tiêu thụ "rainbow trout" hay "mountain whitefish" ở khoảng giữa đập Upriver và ranh giới của tiểu bang WA/ID. Giới hạn của lượng cá lạng thịt liệt kê trong Bảng 1 dưới đây được sẽ được coi như an toàn cho mọi người lớn (kể cả phụ nữ đang mang thai) và trẻ em cho mọi lứa tuổi. **Vì chất chì được tìm thấy ở mức cao hơn khi nguyên con cá được xay trong máy để khám nghiệm, xin quý vị chỉ nên ăn cá khi thịt được lạng ra mà thôi.**

#### **Bảng 1. Giới hạn về sự Tiêu thụ Cá (Sau khi lạng thịt)**

Tên Cá	Giới hạn Tiêu thụ
<b>Thượng lưu Sông Spokane từ Đập Upriver tới ranh giới WA/ID</b>	
Rainbow trout	Không nên Tiêu thụ
Mountain whitefish	Không nên Tiêu thụ
Large scale suckers	Mỗi tháng một lần
<b>Hạ Lưu Sông Spokane từ Đập Upriver tới Đập Nine Mile</b>	
Rainbow trout	Mỗi tháng một lần
Mountain whitefish	Hai tháng một lần
Large scale suckers	Mỗi tháng một lần

**Note:** Một phần cá bằng 227 gram (8-ounces) cho người lớn với dáng vóc trung bình. Cho trẻ em thì một phần ăn sẽ ít hơn lượng nêu trên.

Quý vị có thể ăn các giống khác nhau nhưng xin đừng dùng quá trong lượng giới hạn khi phối hợp. Thí dụ như, hạ lưu Sông Spokane từ Đập Upriver tới Đập Nine Mile, mỗi tháng quý vị có thể ăn 227 gram "large scale sucker" **hoặc là** 227 gram "rainbow trout" **hoặc là** hai tháng một lần quý vị có thể ăn 227 gram "mountain whitefish". Nếu quý vị muốn ăn hai giống cá thì phải lưu ý đừng quá 227 gram cho hai giống khi cộng lại. Người lớn (trừ ra các phụ nữ đang mang thai, hoặc dự tính mang thai) và trẻ em có thể tiêu thụ hơn số lượng cho mỗi tháng, nhưng đừng ăn quá mức lượng giới hạn cho một năm. Thí dụ như 12 con "rainbow trout" đã được ăn khi bắt được trong những tháng hè, thì từ đó quý vị sẽ không nên ăn thêm bất cứ loại nào bị ô nhiễm đã nêu trên cho tới sang năm.

### **Giảm bớt sự tiêu thụ chất ô nhiễm trong cá**

Sự giới hạn mức tiêu thụ cá trong Bảng 1 được coi như an toàn không cần biết về độ lớn hay cách thức nấu. Tuy nhiên, quý vị có thể tự giúp mình giảm bớt sự tiêu thụ các chất ô

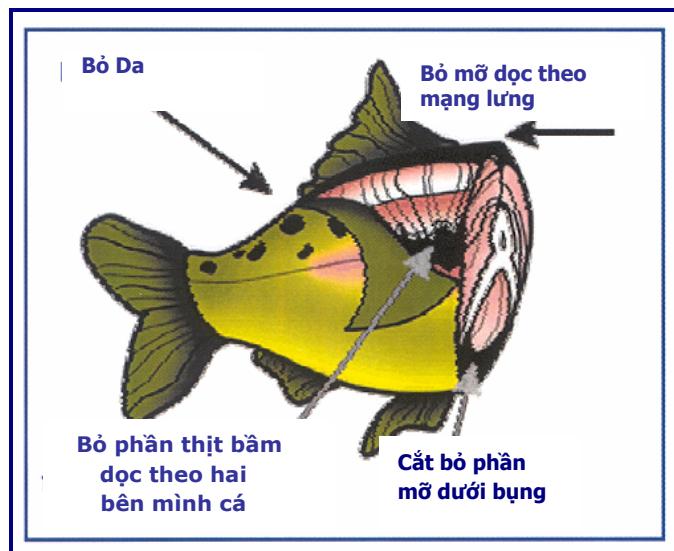
nhiễm bằng cách chọn cá nhỏ hơn cũng như cách nấu các loại cá này theo sự chỉ dẫn sau đây.

### Cách lạng thịt

Bỏ đi xương, ruột và đầu của cá để giảm bớt chất chì. PCBs tích tụ trong mỡ của cá, vì thế bỏ đi phần da và mỡ từ phần cá đã được lạng ra để giảm bớt chất PCBs.

### Cách nấu

Các chất ô nhiễm nêu trên sẽ không bị tiêu hủy qua sự nấu nướng, nhưng nếu quý vị nướng cá trên giá gác cho chất mỡ từ cá nhiều xuống để đừng thâm trở vào thì cá sẽ giảm bớt chất PCBs. Đừng dùng nước xốt hay chất mỡ ở dưới đáy của giá gác.



### **Hình Dạng của các loại cá nêu trên**

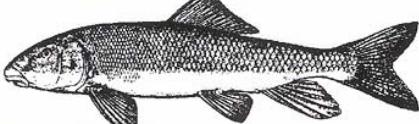
Hình dạng của những loại cá được nêu ra trong bảng khuyến cáo này liệt kê sau đây (hình cung cấp từ cơ quan Fish và Wildlife tiểu bang Washington):



Rainbow Trout



Mountain Whitefish



Large scale sucker

### **Những vấn đề khác về sức khỏe liên quan đến sông Spokane**

Những chất kim loại nói chung đã được tìm thấy ở mức độ cao trong đất dọc theo bờ cát của sông Spokane từ Plants Ferry đi ngược dòng sông cho tới ranh giới của hai tiểu bang Washington và Idaho. Bộ Y tế của quận Spokane vừa phát hành tờ khuyến cáo về những phương cách để vừa hưởng ngoạn cảnh trí thiên nhiên của con sông này và đồng thời giới hạn sự qua lại trên bờ sông chứa nhiều chất chì. Quý vị nào muốn nhận được tờ khuyến cáo này, hãy gọi tới Bộ Y tế của quận Spokane qua số (509) 324-1560, Ext. 3.

### **Tin tức thêm liên quan đến sông Spokane**

Nếu quý vị muốn biết thêm về những sự ảnh hưởng và mức tiêu thụ của các loại cá bắt từ sông Spokane, xin liên lạc tới Bộ Y tế tiểu bang Washington qua số miễn phí 1-877-485-7316 hay liên lạc tới Bộ Y tế quận Spokane ở (509) 324-1560, Ext. 3.

### **Những cơ nguyên khác gây sự nhiễm chất chì**

Phần lớn những tình trạng hay cơ nguyên đưa đến sự nhiễm độc là qua các món đồ chơi hoặc các loại sơn nhà có chứa chì (sơn chì). Nếu nhà của quý vị được xây cất trước năm 1978, thì có thể nhà này có chứa sơn chì. Nếu muốn biết thêm chất chì, sơn chì và phương cách để giảm bớt sự nhiễm, xin liên lạc tới Bộ Y tế quận Spokane (509)324-1560, Ext 3.



Dept. of Ecology Publication: 02-09-076VI